

<<独轮车--妙趣无穷的新兴优育运动>>

图书基本信息

书名：<<独轮车--妙趣无穷的新兴优育运动>>

13位ISBN编号：9787810037136

10位ISBN编号：7810037137

出版时间：1994-06

出版时间：北京体育大学出版社

作者：王振修

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

# <<独轮车--妙趣无穷的新兴优育运动>>

## 书籍目录

目录

前言

第一章 独轮车的产生和走向舞台

第一节 自行车演变出来的独轮车

第二节 早期的群众性独轮车活动

第三节 我国高超的车技艺术

第二章 独轮车为什么能从舞台走向运动场

第一节 器材经济实惠

1.民间交流的可行性

2.官方培训的可行性

第二节 技术简单易学

第三节 训练安全无险

第四节 全面提高身体素质

1.力量素质

2.速度素质

3.耐力素质

4.灵敏素质

5.柔韧素质

第五节 良好的益智运动

第六节 满足人们的求新求美心理

第三章 世界独轮车运动的发展概况

第一节 国际独轮车运动

第二节 世界独轮车运动强国 日本

第四章 我国的第一支独轮车运动队

第一节 “匿名信”引出的校园独轮车活动

第二节 独轮车运动对全面发展的促进作用

1.独轮车运动对德育的促进力量

2.独轮车运动对智育的促进力量

3.独轮车运动对体育的促进力量

4.独轮车运动对美育的促进力量

第五章 独轮车运动在中国部分省市已经起步

第一节 中国部分省市青少年独轮车夏令营

1.夏令营的申办过程

2.夏令营在紧锣密鼓中开营

3.独轮车夏令营花絮

第二节 中国首届“金狮杯”独轮车邀请赛

1.比赛项目

2.比赛成绩

3.邀请赛的赞助单位

第三节 “ ” 93国际独轮车长城行

1.国际独轮车长城行的筹备工作

2.筹备工作的转机

3.国际独轮车长城行开幕式

第六章 独轮车运动的训练内容和方法

第一节 基本功训练

## <<独轮车--妙趣无穷的新兴优育运动>>

1.力量素质训练

2.速度素质训练

3.耐力素质训练

4.柔韧素质训练

5.灵敏素质训练

第二节 训练用车的选择

1.年龄组别和用车型号

2.选用车的质量标准

第三节 骑行技术训练

1.用辅助器材自学

2.正规训练

第四节 独轮车速度赛技术训练

1.起跑方法的训练

2.骑行姿势的训练

3.提高“踏频”的训练

4.弯道技术训练

5.上坡和下坡的骑行技术

6.独轮车冲刺训练

7.独轮车障碍赛训练

第五节 独轮车技巧花样赛训练

1.技巧花样上车法训练

2.技巧花样赛的规定图形训练

3.技巧花样动作训练

4.技巧花样赛配曲的选择

第七章 促进竞技水平提高的等级标准

第一节 自定标准的理由

第二节 北京209中学试行的等级标准

第八章 发展独轮车运动应纳入奥运战略

第一节 如何理解“奥运战略”

第二节 吸取“起大早赶晚集”的历史教训

第三节 “'93国际独轮车长城行”的启示

第九章 急待开发的独轮车制造业

第一节 我国的独轮车手工业生产

第二节 现代独轮车的构造和规格

第三节 独轮车运动的训练辅助器材

第四节 我国已起步的独轮车制造厂家

结束语

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>